

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Hipertensi merupakan salah satu permasalahan kesehatan utama yang masih memberikan beban besar secara global. Berdasarkan laporan World Health Organization (WHO) tahun 2022, sekitar 22% populasi dunia mengalami tekanan darah tinggi, dengan distribusi satu dari lima perempuan dan satu dari empat laki-laki terdiagnosis hipertensi. Jumlah penderitanya diperkirakan akan meningkat hingga mencapai sekitar 1,5 miliar orang pada tahun 2025. Secara global, hipertensi juga menjadi salah satu penyebab utama kematian prematur dengan estimasi lebih dari 7,5 juta jiwa setiap tahun (*Department of Nutrition, Faculty of Public Health, 2025*).

Di tingkat nasional, situasi hipertensi di Indonesia juga tergolong serius. Kementerian Kesehatan (2023) melaporkan prevalensi hipertensi sebesar 36%, sedangkan Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) tahun 2018 mencatat angka 34,1%, meningkat dibandingkan periode sebelumnya sebesar 25,8% (Nurpratiwi *et al.*, 2023). Distribusi kasus menunjukkan variasi antar wilayah, dengan prevalensi tertinggi di Kalimantan Selatan sebesar 44,1% dan terendah di Papua sebesar 22,2%. Selain itu, BPJS Kesehatan melaporkan bahwa biaya pelayanan hipertensi telah melebihi 3 triliun rupiah pada tahun 2018, sehingga menempatkan hipertensi sebagai salah satu diagnosis dengan beban pembiayaan tertinggi dalam sistem jaminan kesehatan nasional (Nurpratiwi *et al.*, 2023).

Pada tingkat daerah, hipertensi juga menjadi permasalahan yang signifikan. Dinas Kesehatan Kabupaten Semarang tahun 2024 melaporkan

bahwa Kecamatan Tenganan menempati peringkat pertama jumlah kasus hipertensi dengan total 3.328 kasus, terdiri atas 1.300 laki-laki dan 2.028 perempuan. Tingginya angka tersebut menunjukkan urgensi pengendalian hipertensi di wilayah ini. Oleh karena itu, Puskesmas Tenganan dipilih sebagai lokasi penelitian karena merupakan fasilitas pelayanan kesehatan tingkat pertama dengan jumlah pasien hipertensi terbanyak, sehingga relevan untuk mengkaji faktor-faktor yang berhubungan dengan tekanan darah pada masyarakat setempat.

Secara klinis, hipertensi didefinisikan sebagai peningkatan tekanan darah sistolik ≥ 140 mmHg dan/atau diastolik ≥ 90 mmHg secara menetap akibat gangguan regulasi vaskular dan peningkatan aktivitas sistem saraf simpatis (Santoso *et al.*, 2022). Hipertensi sering bersifat asimtomatik, namun berisiko menimbulkan komplikasi serius seperti stroke, penyakit jantung koroner, gagal jantung, gangguan ginjal kronis, retinopati hipertensif, hingga kematian mendadak akibat infark miokardium (Ayu *et al.*, 2022). Oleh karena itu, pengendalian faktor risiko yang dapat dimodifikasi melalui perubahan gaya hidup menjadi aspek penting dalam pencegahan dan pengelolaan jangka panjang.

Faktor risiko hipertensi dibedakan menjadi faktor yang tidak dapat dimodifikasi (usia, jenis kelamin, riwayat keturunan) dan faktor yang dapat dimodifikasi seperti konsumsi garam berlebihan, obesitas, merokok, konsumsi alkohol, kurang aktivitas fisik, serta stres. Asupan natrium yang tinggi terbukti berhubungan langsung dengan peningkatan tekanan darah, khususnya di negara berkembang termasuk Indonesia (Nurpratiwi *et al.*, 2023). Selain itu, obesitas berperan dalam peningkatan tekanan darah

melalui gangguan regulasi metabolik dan penyempitan pembuluh darah (Efendi *et al.*, 2025).

Selain faktor-faktor tersebut, kebiasaan konsumsi kopi juga sering dikaitkan dengan perubahan tekanan darah. Kopi merupakan minuman yang populer di Indonesia dan dikonsumsi oleh berbagai kelompok usia. Kandungan kafein dalam kopi berperan sebagai stimulan sistem saraf pusat dengan menghambat reseptor adenosin, sehingga memicu vasokonstriksi dan respons stres akut yang dapat meningkatkan tekanan darah dalam jangka pendek (Nur Afdilah *et al.*, 2025). Konsumsi kopi dengan kandungan kafein tinggi (>150 mg per cangkir) dapat meningkatkan tekanan darah sekitar 5-10 mmHg dalam waktu 30-120 menit setelah konsumsi. Selain itu, kafein juga menghambat enzim fosfodiesterase yang berperan dalam vasodilatasi, sehingga dapat memperpanjang efek peningkatan tekanan darah, terutama pada individu yang sensitif kafein (Budi Maharani, 2025).

Namun demikian, kopi juga mengandung senyawa bioaktif seperti asam klorogenat yang bersifat antioksidan dan berpotensi menurunkan tekanan darah melalui peningkatan nitric oxide (NO) dan penghambatan enzim ACE (Puspita & Fitriani, 2021). Kandungan magnesium dan kalium dalam kopi juga berperan dalam relaksasi pembuluh darah dan peningkatan ekskresi natrium (Kurnia & Malinti, 2020). Di sisi lain, kandungan metilxantin lain seperti teobromin dan teofilin dapat meningkatkan kontraktilitas miokard dan frekuensi denyut jantung, yang berpotensi berkontribusi terhadap peningkatan tekanan darah bila dikonsumsi berlebihan (Karina Putri *et al.*, 2023).

Penelitian terdahulu menunjukkan hasil yang beragam. Ilmi *et al.*,

(2021) melaporkan tidak adanya hubungan signifikan antara konsumsi kopi dan tekanan darah ($p = 0,139$). Sebaliknya, Sepriani et al., (2025) menemukan hubungan linier signifikan antara tingkat konsumsi kopi dan peningkatan tekanan darah sistolik ($p < 0,001$) serta diastolik ($p = 0,002$). Penelitian Efendi *et al.*, (2025), pada populasi geriatri juga menunjukkan peningkatan signifikan tekanan darah setelah konsumsi kopi hitam ($p = 0,000$). Perbedaan hasil ini menunjukkan adanya research gap yang dipengaruhi oleh usia, kondisi fisiologis, serta metode pengukuran konsumsi kopi.

Penelitian ini berbeda dari penelitian sebelumnya karena menilai konsumsi kopi sebagai kebiasaan jangka panjang melalui sistem scoring terintegrasi yang mencakup frekuensi, jumlah per cangkir, jenis kopi, lama kebiasaan, waktu konsumsi, serta campuran bahan seperti gula, krimer, atau susu. Dari sisi analisis, digunakan uji korelasi Spearman Rank sehingga tidak hanya menunjukkan signifikansi (nilai p), tetapi juga kekuatan dan arah hubungan (nilai r) antara kebiasaan konsumsi kopi dengan tekanan darah sistolik dan diastolik. Pendekatan ini memberikan gambaran yang lebih komprehensif dan mendalam dibanding penelitian terdahulu yang umumnya hanya menilai frekuensi atau jumlah konsumsi secara sederhana.

Untuk memperoleh gambaran awal mengenai hubungan pola konsumsi kopi dan tekanan darah, studi pendahuluan dilakukan pada 9 Oktober 2025 di Puskesmas Tenganan. Berdasarkan data Dinas Kesehatan Kabupaten Semarang, jumlah penderita hipertensi dewasa di wilayah tersebut sebanyak 2.178 orang (1.492 perempuan dan 686 laki-laki), dengan 518 pasien rutin melakukan kontrol dalam tiga bulan terakhir (Juli-September). Studi ini

bertujuan mengidentifikasi pola konsumsi kopi serta keterkaitannya dengan kondisi tekanan darah.

Wawancara terstruktur menggunakan kuesioner dilakukan terhadap lima penderita hipertensi dewasa yang aktif mengikuti Program Prolanis. Seluruh responden memiliki kebiasaan mengkonsumsi kopi setiap hari selama lebih dari lima tahun. Empat responden mengkonsumsi kopi hitam dan satu responden mengkonsumsi kopi instan, dengan frekuensi 1-2 kali per hari sebanyak 1-2 cangkir. Semua responden menambahkan gula sebagai bahan campuran. Tiga responden mengkonsumsi kopi pada pagi hari, sedangkan dua responden lainnya pada sore atau malam hari, dengan alasan utama untuk menambah energi dan mengurangi rasa kantuk.

Seluruh responden telah menderita hipertensi lebih dari 10 tahun dengan kategori tekanan darah yang bervariasi berdasarkan klasifikasi *Joint National Committee JNC 8 2014*, yaitu tiga responden hipertensi stadium 2, satu stadium 1, dan satu prahipertensi. Variasi tingkat tekanan darah tersebut diduga berkaitan dengan perbedaan pola konsumsi kopi, meliputi frekuensi, jenis, waktu konsumsi, lama kebiasaan, serta campuran bahan tambahan seperti gula dan krimer. Temuan ini memperkuat urgensi penelitian mengenai hubungan kebiasaan konsumsi kopi dan tekanan darah pada penderita hipertensi dewasa di wilayah kerja tersebut.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan uraian latar belakang diatas, maka peneliti merumuskan masalah penelitian yaitu "Apakah terdapat Hubungan antara Kebiasaan Konsumsi Kopi Terhadap Peningkatan tekanan darah pada penderita Hipertensi Dewasa di Wilayah Kerja Puskesmas Tenganan?"

C. Tujuan Penelitian

1. Tujuan Umum

Mengetahui Hubungan Kebiasaan Konsumsi Kopi dengan Nilai Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi Dewasa di Wilayah Kerja Puskesmas Tenganan”.

2. Tujuan Khusus

- a. Menganalisis karakteristik responden (Usia dan Jenis Kelamin)
- b. Mengetahui Kebiasaan Konsumsi kopi dengan Nilai Tekanan Darah pada penderita Hipertensi dewasa
- c. Mengukur tekanan darah responden di wilayah kerja Puskesmas Tenganan
- d. Menganalisis hubungan antara Kebiasaan konsumsi kopi terhadap peningkatan Tekanan darah pada penderita Hipertensi dewasa

D. Manfaat Penelitian

1. Bagi Institusi

Hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi bahan masukan bagi Puskesmas Tenganan dalam meningkatkan program promotif dan preventif terkait pengendalian hipertensi pada penderita dewasa, khususnya melalui edukasi mengenai pola konsumsi minuman berkafein seperti kopi hitam.

2. Bagi Keluarga

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan pengetahuan dan pemahaman kepada keluarga penderita hipertensi dewasa agar lebih memperhatikan kebiasaan konsumsi kopi hitam. Dengan adanya pengetahuan ini, keluarga diharapkan dapat berperan aktif dalam membantu pengendalian tekanan darah dan mendorong penerapan gaya hidup sehat di lingkungan rumah.

3. Bagi Peneliti

Penelitian ini memberikan pengalaman, wawasan, dan keterampilan ilmiah bagi peneliti dalam melaksanakan penelitian di bidang kesehatan masyarakat, khususnya yang berkaitan dengan pengaruh gaya hidup terhadap tekanan darah pada orang dewasa. Hasil penelitian ini juga dapat menjadi referensi bagi penelitian selanjutnya yang membahas konsumsi kafein dan risiko hipertensi.

4. Bagi Masyarakat

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan informasi yang bermanfaat bagi masyarakat luas mengenai dampak intensitas konsumsi kopi hitam terhadap tekanan darah, sehingga dapat meningkatkan kesadaran masyarakat akan pentingnya pola hidup sehat sebagai upaya pencegahan dan pengendalian hipertensi.

5. Bagi Responden

Melalui penelitian ini, responden diharapkan memperoleh pengetahuan dan kesadaran baru mengenai hubungan antara konsumsi kopi hitam dan tekanan darah, sehingga dapat mengevaluasi kebiasaan konsumsi kafein serta termotivasi untuk menjaga tekanan darah tetap stabil guna meningkatkan kualitas hidup sehari-hari.